

Wilhelmiina Tenholan viikko-ohjelma 5.10.-11.10.2026

wilhelmiina

Maanantai 5.10.

10:00–10:20
Tuolijumppa
ravintolassa

13:30->
Uimavuoro
Wilhelmiina
Taavetissa.
Lähtö kävellen
ravintolasta
klo 13.30

15:30-16:15
Aivojumppaa
H-siiven
olohuoneessa

Tiistai 6.10.

10:00-10:20
Tuolijumppa
ravintolassa

11:00-11:30
Rauhallinen kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta

14:00-15:00
Syyskarkeloiden
suunnittelutyöpaja
Taavetissa.
Tervetuloa mukaan.
Lähtö ravintolasta
klo 13.30

Keskiviikko 7.10.

10:00-11:00
Pitkä kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta

15:00-15:45
Juttutuokio
H-siiven
olohuoneessa
Tervetuloa!



Torstai 8.10.

10:30–11:30
Kuntosalitreeni.
Siirrytään salille
ravintolasta
klo 10:30

14:00-14:30
**Inprovisoitu tanssi-
ja pianoesitys**
J-siiven
olohuoneessa.
Tervetuloa!
Lisätietoja ohjelman
toisella puolella

14:00-14:45
Asahi-
terveysliikuntatunti
(omatoiminen)

Perjantai 9.10.

10:00-10:20
Tuolijumppa
ravintolassa

13:30-15:00
Laitetaan yhdessä
kanervat terassille
Tervetuloa!



Lauantai 10.10.

15:00-15:40
Tule kuuntelemaan
taianomaista
kantelemusiikkia.
Esiintyjät: Riina
Hellsten&Petteri
Winden

Paikka: ravintola

Lauantaisaunat
(omatoiminen)

17:00-18:00
Naiset
18:30-19:30
Miehet

Sunnuntai 11.10.

14:00->
Vapaaehtoisen
Ulla-Maijan
iltapäivätuokio
J-siiven
olohuoneessa.



Käännä



Inprovisoitu Tanssiesitys torstaina 8.10. klo 14:00-14:30

Tervetuloa katsomaan, kuuntelemaan, ihmettelemään ja nauttimaan täysin improvisoidusta tanssi- ja pianoesityksestä.

Esityksessä nykytanssija Corinne Mustonen ja pianisti Eetu Vekki luovat hetkessä tansseja ja pianokappaleita, kuunnellen toisiaan ja tilan tunnelmaa.

Esityksestä ei tarvitse etukäteen tietää eikä ymmärtää yhtään mitään, paikalle saa tulla juuri sellaisena kuin on.

Asahi-terveysliikuntatunti (omatoiminen).

Lähtekää yhdessä ravintolasta klo 13.50

Ruokailuajat:

Aamupala klo 8:00-9:30

Lounas klo 11:00-13:30

Päivällinen ravintolassa klo 16:30-17:00